

TEST

QU'EST-CE QUI VOUS MET EN COLERE ?

Test réalisé par Anne-Laure Gannac avec Christophe André

Pourquoi sortez-vous de vos gonds ? Et contre qui : vous-même, les autres, le monde, ses injustices et ses absurdités ? Ce test va vous permettre d'identifier la source de vos colères pour mieux les apprivoiser. Christophe André, auteur notamment des États d'âme, un apprentissage de la sérénité (Odile Jacob, 2009) nous propose de remonter à sa source. Et suggère quelques pistes pour l'apaiser.

Question 1/10 - Au restaurant, un serveur ne fait pas attention à vous. Votre première pensée

- Il m'a oublié.
- Il se fiche de moi.
- Il fait mal son boulot.

Question 2/10 - Pour calmer vos colères :

- Vous en parlez à quelqu'un ou écrivez ce que vous ressentez.
- Vous essayez de penser à autre chose, de vous absorber dans une activité.
- Vous vous mettez à l'écart pour vous détendre et pour réfléchir.

Question 3/10 - Vers quoi pourraient vous pousser vos colères, à la longue ?

- La parano (« Je ne peux faire confiance à personne »).
- La déprime (« Quelque chose ne va pas en moi »).
- La misanthropie (« Bande de nuls ! »).

Question 4/10 - Votre devise :

- Je veux que l'on m'aime.
- Je m'en fiche que l'on m'aime, je veux juste que l'on me respecte.
- Je ne veux pas juste que l'on m'aime, je veux aussi que l'on me préfère.

Question 5/10 - Un ami ne vous rappelle pas malgré vos messages...

- Vous vous interrogez sur vous : « Qu'est-ce j'ai fait de mal, que me reproche-t-il ? »
- Vous vous énervez contre lui : « Il pourrait faire un effort ! »
- Vous êtes déçu : « Finalement, on ne peut pas compter sur les autres... »

Question 6/10 - Si votre colère est allée trop loin, que vous avez eu des mots durs :

- Vous êtes en colère contre ce qui vous a mis dans cet état.
- Vous vous sentez gêné envers la personne qui a subi votre humeur.
- Vous avez peur que cela soit irrémédiable, que la relation soit endommagée, perdue.

Question 7/10 - Sur une plage tranquille, une famille très bruyante vient se coller à vous. Vous vous dites :

- Bon, je n'ai plus qu'à aller me mettre un peu plus loin...
- Je vais leur demander s'ils ne veulent pas s'installer sur ma serviette !
- Je vais les faire fuir en simulant la folie : insulter mes orteils, faire des bruits bizarres avec ma bouche...

Question 8/10 - Vous avez été témoin d'une injustice et n'êtes pas intervenu. Vous vous dites :

- Pourquoi personne n'a bougé ?
- Pourquoi n'ai-je rien fait ?
- Pourquoi les humains sont-ils si violents et méchants ?

Question 9/10 - Ce qui vous a mis récemment le plus en colère à votre travail :

- Une injustice : un collègue moins compétent a été promu à votre place.
- Un blocage : vous avez été empêché de parler en réunion.
- Un échec : vous n'avez pas trouvé la solution à un problème professionnel.

Question 10/10 - Ceux qui vous mettent le plus en colère :

- Les égoïstes (qui n'accordent pas d'attention sincère aux autres).
- Les tricheurs (qui prennent les autres pour des idiots).
- Les arrogants (qui prennent tout le monde de haut).

RESULTATS

Vous êtes en colère contre vous-même

Lorsque vous échouez, ou croyez échouer, lorsque l'on vous critique ou que vous en avez l'impression, la colère monte en vous, et surtout contre vous. Vous êtes capable de douceur et de compréhension pour les autres. Mais pour vous, c'est sévérité et exigence. Parfois même, violence : envie de vous punir, de vous faire du mal...

Vous avez des attentes trop élevées vis-à-vis de vous-même. Derrière vos colères, il y a vos peurs : de décevoir, de ne pas être à la hauteur, d'être mal jugé. Ce n'est pas seulement par désir de bien faire que vous vous mettez ainsi la pression, mais par crainte de mal faire. D'où ce besoin de vous protéger en n'échouant jamais.

Votre problème, c'est d'abord celui du perfectionnisme, épuisant et absurde. Le faible écart entre le « bien » et le « parfait » va induire beaucoup de stress. Donc conduire à des emportements inutiles, selon l'équation bien connue : stress plus échec égalent colère rapide. Le détour par cette émotion est une perte d'énergie, et une fragilisation. Car elle est « le » grand déstabilisateur émotionnel : lorsqu'elle se retire, elle a souvent ouvert la voie à d'autres états d'âme douloureux et tenaces (inquiétudes, tristesse, abattement, culpabilité...).

Que faire ? Gardez votre souci de bien faire, mais comme un idéal, et non comme une exigence. Acceptez vos imperfections avec le sourire plutôt qu'avec un rictus. Puis, si c'est important pour vous, attentez-vous à les faire évoluer. Mais n'oubliez pas que, sur le long terme, on change mieux dans une ambiance de douceur que dans un climat de violence. Auto-compréhension plutôt qu'autopunition, donc. Et ne vous violez pas, ne vous secouez pas. N'en rajoutez pas : la vie s'en charge...

Vous êtes en colère contre les autres

De la petite impolitesse à l'agression délibérée, en passant par le simple manque d'attention, tout ce qui vous paraît ressembler à un manque de respect, d'estime, de considération, même sur de petits détails, vous « met en rogne ».

Vous avez des exigences trop élevées vis-à-vis du lien social. Vous ne demandez pas de la valorisation ou de l'admiration (quoique vous ne détestiez pas ça !). Mais il vous semble que nous nous devons les uns les autres une sorte de « minimum syndical » des relations humaines. Pour vous, le respect mutuel est le seul moyen de rendre la vie en groupe possible. Et de faciliter le bien-être personnel. Car l'estime des autres est à la source de l'estime de soi, et beaucoup de vos colères sont aussi liées à ces blessures : ne pas être respecté, c'est être interpellé sur le fait que l'on n'est peut-être pas respectable. Il n'est jamais agréable d'avoir à s'interroger sur cela.

Vous risquez de vous lancer dans des conflits très vite, trop tôt. Il est normal de ne pas accepter les manques de respect, mais ils peuvent aussi ne pas être intentionnels : distraction, négligence... Pour une situation où votre colère est utile, clarifie et fait évoluer le lien, il y en a neuf où elle s'avère toxique et fige la relation sur le mode du ressentiment ou de la méfiance mutuelle.

Que faire ? Restez sensible à la bonne qualité des liens et du respect mutuel, mais, en cas de blessure infligée à ces liens (ou de sentiment subjectif de blessure !), cherchez d'abord à comprendre (qu'est-ce qui pourrait expliquer cette attitude de l'autre ?), à relativiser (à quel point est-ce grave pour moi ?) et à réfléchir à d'autres façons d'intervenir : en parlant à l'autre, en lui exprimant votre sentiment...

Vous êtes en colère contre le monde et la société

Tant de choses dans le monde vous énervent et vous révoltent : la violence envers les faibles, l'injustice et la bêtise sous toutes leurs formes...

Est-ce de l'idéalisme ? Vos colères viennent-elles du fait que vous voudriez un monde différent de ce qu'il est ? Oui, bien sûr, mais pas seulement. Ce qui vous met en colère, ce qui vous met hors de vous, c'est également la conviction qu'il suffirait de peu de chose, de peu d'efforts de la part de tous pour que la vie ici-bas soit plus belle, plus facile, plus juste. Vous aimeriez un peu moins de passivité et d'indifférence face à l'égoïsme et à la violence. Vous voyez la colère comme un outil pour changer le monde : « Si personne ne réagit, si personne ne dit rien, tout continuera... »

Cette colère peut être saine, mais à condition de canaliser très vite son énorme énergie en action pour que le monde change – et non en vociférations, internes ou externes. On s'habitue très vite aux « coups de gueule » à répétition, qui finissent par ne plus rien faire bouger du tout. La colère est un bon signal d'alarme ; mais le calme représente ensuite, sur la durée, un bien meilleur carburant à nos actions.

Que faire ? Il faut de tout pour faire un monde ! Essayez d'accepter la « psycho diversité » chez les êtres humains comme vous acceptez la biodiversité dans la nature (où existent les guêpes, les orties et les cyclones). Car accepter, ce n'est ni approuver ni se résigner : c'est se préparer à mieux agir, sans débordements ni gesticulations inutiles. En réinvestissant l'énergie de la colère en motivation et en engagement.